

عنوان

مقایسه تاثیر آموزش تغذیه خانواده محور و فردی بر کاهش علائم جسمی
سندروم پیش از قاعدگی در دختران ۱۴-۱۸ ساله

استاد راهنما

دکتر زینت جورابیچی

اساتید مشاور

دکتر مریم جوادی

دکتر سعید شهنساری

پژوهشگر

هما جوادی آفتابدري

تابستان ۹۸

چکیده:

مقدمه: یکی از مسائل روان تنی که با عملکرد تولید مثل ارتباط دارد، سندرم قبل از قاعدگی است.^۱ سندرم پیش از قاعدگی ترکیبی از علائم فیزیکی، روانی و احساسی است که به صورت تکرار شونده در فاز لوتئال چرخه قاعدگی فرد رخ می دهد و با شروع قاعدگی ناپدید می شود. در این مطالعه به مقایسه تاثیر آموزش تغذیه خانواده محور و فردی بر کاهش علائم جسمی سندروم قبل از قاعدگی

¹ Pre Menstruation Syndrome(pms)

در دختران پرداختیم. این مطالعه با هدف اصلی " تاثیر بیشتر آموزش تغذیه خانواده محور بر کاهش علائم جسمی سندرم قبل از قاعدگی " در دختران انجام شد.

روش بررسی: این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی شاهد دار تصادفی است. جامعه آماری شامل کلیه دختران ۱۴ تا ۱۸ ساله مبتلا به سندرم قبل از قاعدگی شاغل به تحصیل در دبیرستانهای دوره دوم شهر قزوین و والدین آنها بودند که تعداد ۳۴۲ دانش آموز به روش تصادفی ساده به عنوان نمونه آماری پژوهش انتخاب شدند. نمونه ها در سه گروه شاهد (۱۱۴ نفر)، گروه دانش آموزان (۱۱۴ نفر) و گروه مادران دانش آموزان (۱۱۴ نفر) به طور تصادفی تقسیم بندی شدند. به منظور گردآوری اطلاعات از چهار پرسشنامه: ۱-دموگرافیک شامل اطلاعات فردی و اجتماعی ۲- پرسشنامه مقیاس سنجش سندرم قبل از قاعدگی ۳- پرسشنامه یادآمد ۲۴ ساعته خوراک ۴- پروتکل آموزشی مبتلایان به سندرم قبل از قاعدگی استفاده گردید. مداخله صورت گرفته در پژوهش حاضر، شامل سه جلسه آموزش گروهی ۴۵ دقیقه ای در مورد مفهوم سندرم قبل از قاعدگی و علائم آن، عوامل بوجود آورنده و تشدید کننده آن و مواد غذایی مناسب و نامناسب جهت نوجوانان دارای سندرم قبل از قاعدگی بود. سپس گردآوری اطلاعات داده ها با استفاده از آمارهای توصیفی (میانگین، انحراف معیار و فراوانی) و آزمون های تحلیلی (کای دو (فیشر)، آنالیز واریانس یکطرفه، تی زوجی) انجام شد. **یافته ها:** میانگین علائم جسمانی PMS قبل از مداخله در گروه های کنترل، مادران و دانش آموزان به ترتیب برابر با ۲۹/۳۱، ۲۸/۷۷ و ۲۸/۱۱ که بعد از مداخله به ترتیب برابر ۲۲/۹۲، ۲۱/۸۳ و ۲۲/۳۰ شده است که نشان می دهد میانگین علائم جسمانی PMS بعد از مداخله در هر دو گروه مادران و دانش آموزان کاهش داشته است.

نتیجه گیری: مطالعه حاضر نشان داد که آموزش تغذیه به والدین دانش آموزان نسبت به دانش آموزان به تنهایی می تواند در کاهش علائم جسمی سندرم پیش از قاعدگی موثرتر باشد.

کلید واژه ها: تغذیه، آموزش خانواده محور، آموزش فردمحور، سندرم پیش از قاعدگی

individual nutrition education on decrease bodily signs of premenstruation syndrome in daughters 14- 18 years old.

Randomized clinical trial

Javadi H,¹ Javadi M,² Shahsavari S³, Jourabchi Z².

¹Hygiene center, Qazvin University of Medical Sciences, Qazvin, Iran

²Dept of Midwifery, Faculty of Nursing and Midwifery, Qazvin University of Medical Sciences, Qazvin, Iran

³Instructor of Biostatistics, Health Products Safety Research Center, Qazvin University of Medical Sciences, Qazvin, Iran

Corresponding Author: Jourabchi Z, Dept. of Midwifery, Faculty of Nursing and Midwifery, Qazvin University of Medical Sciences, Qazvin, Iran

E- mail: zjourabchi@qums.ac.ir

Background and Objective: Premenstrual Syndrome is described as a collection of predictable physical, cognitive, affective, and behavioral symptoms that occur cyclically during the luteal phase of the menstrual cycle and resolve quickly at or within a few days of the onset of menstruation. The purpose of this study was to compare the effect of family centered and individual nutrition education on decrease bodily signs of premenstruation syndrome in daughters 14- 18 years old.

Materials and Methods: This study is a clinical trial on 342 daughters 14-18 years with premenstruation syndrome. Patients were divided randomly into three groups, control, students and students 's mothers. The program included information providing about nutrition. Participants completed the demographic and PMS and recall 24 hours of nutrient questionnaire. Data were analyzed using the SPSS 23.

Result: In this study, intervention is training to mothers of students and students. A paired-samples t-test was conducted to compare PMS before intervention and after intervention. There was a significant difference in the scores for before (M=28.11, SD=6.37) and after (M=22.29, SD=5.46) intervention in students group; $p < 0.001$. There was a significant difference in the scores for before (M=28.77, SD=6.69) and after (M=21.83, SD=5.37) intervention in mothers group; $p < 0.001$. These results suggest that nutrition education intervention really does have an effect on PMS, Specifically bodily signs of PMS decreases.

Conclusion: Group mother,s students resulted in a significant reduction in severity of bodily signs of PMS.

Key words: Premenstrual syndrome, Nutrition, Family centered education, Individual education